



1月献立表



日 曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き					備考
		おもに体をつくるもとになる食品(あかいろ)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどりいろ)		おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	
7	水	ごはん 牛乳 厚焼き卵 煮しめ 紅白なます	牛乳 たまご とり肉 牛乳	牛乳 にんじん にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ れんこん ほししいたけ ごぼう こんにゃく 太根 切干大根	米 パン めん いも さとう 菓子 さとう	
8	木	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおひたし	豚肉 油あげ ちくわ かつおぶし	牛乳 牛乳 こまつな	たまねぎ ねぎ 小麦粉 はくさい	白玉うどん でんぶん 力レールウ さとう	いそべあげ 2コ
9	金	ごはん 牛乳 かつおのおかか煮 雑煮 即席漬	牛乳 かつお かつおぶし とり肉 牛乳	牛乳 にんじん にんじん にんじん	しょうが 太根 キャベツ きゅうり 大根づけ	ごはん でんぶん さとう もち	
13	火	麦ごはん 牛乳 ほきのコチュジャンだれ もやしのナムル わかめスープ	牛乳 ほき 豚肉 とり肉 豆腐	牛乳 ピーマン にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	麦ごはん でんぶん さとう さとう ごま油	
14	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き れんこんの甘辛炒め かぼちゃ入りごまみそ汁	牛乳 豚肉 オイルツナ みそ	牛乳 ピーマン にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ しょうが れんこん こんにゃく ねぎ えのきたけ 太根	ごはん さとう さとう ごま	
15	木	照り焼きバーガー 牛乳 ボイルキャベツ クリームシチュー	とり肉 豚肉 牛乳 とり肉	牛乳 トマト にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	パンズパン さとう でんぶん キャベツ じゃがいも ホワイトルウ(牛乳)	油
16	金	ごはん 牛乳 春巻き マーぼー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 豚肉 みそ 牛乳	牛乳 にんじん にんじん にんじん	にんじん キャベツ もやし エリンギ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	ごはん でんぶん さとう 小麦粉 水あめ さとう でんぶん マロニー さとう	油 ごま油 ごま油
19	月	わかめごはん 牛乳 チキンみそカツ きんぴらごぼう かきたま汁	牛乳 わかめ とり肉 みそ ちくわ とり肉 豆腐 たまご	牛乳 にんじん にんじん にんじん	わかめ ごはん さとう でんぶん ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん	
20	火	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ	豚肉 牛乳	牛乳 トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ 枝豆 レモン果汁	麦ごはん じゃがいも ハヤシルウ さとう	油 オリーブ油



1月献立表



日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考	
			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう でんぶん			
		白菜の塩昆布あえ		塩昆布	にんじん	はくさい				
		豚汁	豚肉 みそ 豆腐	煮干し粉	にんじん	太根 こんにゃく ねぎ				
22	木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			
		コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん バセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉	油		
		コールスローサラダ				きゅうり コーン キャベツ	さとう	オリーブ油		
		ミネストローネ	ワインナー		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう じゃがいも	油		
23	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		きょうざ 3コ	
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう	油 ラード		
		中華風大根サラダ	ささみ水煮			太根 コーン	さとう	ごま油		
		八宝菜	豚肉 うずらたまご 厚揚げ		にんじん	はくさい たまねぎ もやし しょうが にんにく	でんぶん さとう	油		
26	月	かきまわし 牛乳	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	枝豆	アルファ化米 さとう			
		れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん たまねぎ しいたけ	パン粉 でんぶん 小麦粉	油		
		沢煮わん	豚肉		ごまつな	ごぼう 太根	春雨			
27	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			
		あじのおろしかけ	あじ			太根	さとう でんぶん	油		
		切干大根の炒め煮	オイルツナ 油あげ			切干大根 ほしいたけ	さとう	油		
		煮みそ	豚肉 うずらたまご 厚揚げ みそ		にんじん	太根 こんにゃく	さとう			
28	水	大根葉ごはん 牛乳		牛乳	太根葉		ごはん			
		鶏肉のマーマレード焼き	とり肉			たまねぎ にんにく	マーマレード さとう	油		
		キャベツと小松菜の ごまドレあえ			ごまつな	キャベツ コーン	さとう	ごま		
		白菜の野菜スープ	ベーコン		にんじん	白菜 ほしいたけ 太根				
29	木	みそきしめん 牛乳	とり肉 かまぼこ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ	きしめん でんぶん			
		野菜かき揚げ			にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		
		ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ もやし				
30	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ガパオライスの具	とり肉 大豆 たまご		にんじん 赤パプリカ	キャベツ 黄パプリカ にんにく	さとう	油		
		春雨スープ	肉団子(とり肉豚肉)			たまねぎ ねぎ 白菜	春雨 でんぶん 水あめ 肉団子(パン粉)			

※食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食回数 17回

※太字は愛知県産、太字は扶桑町産です。今日は、大根・人参・白菜・キャベツが扶桑町産になります。